

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI SZTUK WALKI CENTRUM SPORTOWEGO UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO (CS UG)

obowiązuje od dnia 1 października 2026 r.

1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania z Sali Sztuk Walki Centrum Sportowego Uniwersytetu Gdańskiego, zwanej dalej „Salą Sztuk Walki”, zlokalizowanej przy ul. Wita Stwosza 47 w Gdańsku, przez pracowników, klientów, gości oraz inne osoby przebywające na jej terenie.
2. Jednostką odpowiedzialną za Salę Sztuk Walki jest Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego, zwane dalej „CWFiS”.
3. Dyrektorem CWFiS jest Tomasz Aftański.
4. Sala Sztuk Walki jest przeznaczona przede wszystkim do prowadzenia zajęć judo oraz innych form sztuk walki i sportów walki, w szczególności karate, z wykorzystaniem tatami oraz wyposażenia sali, w tym luster.
5. Celem regulaminu jest zapewnienie bezpiecznego, sprawnego i zgodnego z przeznaczeniem użytkowania Sali Sztuk Walki, ochrona zdrowia i życia osób w niej przebywających oraz ochrona mienia.
6. Wejście do Sali Sztuk Walki oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz obowiązek stosowania się do poleceń instruktorów, nauczycieli akademickich, trenerów i obsługi CWFiS.

2. Zasady korzystania z Sali Sztuk Walki

1. Z Sali Sztuk Walki można korzystać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem, obowiązującym harmonogramem, rezerwacją oraz zasadami bezpieczeństwa.
2. Zajęcia oraz korzystanie z Sali Sztuk Walki odbywają się w godzinach 6:30–22:00, zgodnie z harmonogramem, rezerwacją lub odrębną decyzją CWFiS.
3. W Sali Sztuk Walki obowiązuje czysty strój sportowy odpowiedni do uprawianej dyscypliny. Podczas zajęć na tatami ćwiczy się bez obuwia, jeżeli prowadzący tak zdecyduje.

4. Rzeczy osobiste należy pozostawić w szatni albo w innym miejscu wskazanym przez obsługę. Zabrania się pozostawiania przedmiotów w przejściach, na tatami, przy lustrach oraz w strefie ćwiczeń.
5. Dzieci i osoby wymagające opieki mogą przebywać w Sali Sztuk Walki wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej lub uprawnionego opiekuna, jeżeli charakter zajęć lub usługi na to pozwala.
6. Osoby korzystające z Sali Sztuk Walki są zobowiązane do zachowania porządku, poszanowania mienia oraz niezakłócania zajęć innych osób.

3. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Każda osoba korzystająca z Sali Sztuk Walki jest zobowiązana dostosować rodzaj i intensywność ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, kondycji, umiejętności i samopoczucia.
2. Osoby z chorobami przewlekłymi, urazami, dolegliwościami układu krążenia, ciążą lub innymi okolicznościami mogącymi wpływać na bezpieczeństwo ćwiczeń powinny przed udziałem w zajęciach skonsultować się z lekarzem i poinformować prowadzącego o istotnych ograniczeniach.
3. Przed rozpoczęciem zajęć należy wykonać rozgrzewkę, a intensywność wysiłku i trudność wykonywanych technik zwiększać stopniowo.
4. W przypadku bólu, duszności, zawrotów głowy, nudności, osłabienia, urazu lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia i poinformować prowadzącego lub obsługę CWFIS.
5. Zabrania się korzystania z Sali Sztuk Walki osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych substancji ograniczających sprawność psychofizyczną.
6. Wszelkie zauważone usterki, uszkodzenia tatami, luster, wyposażenia, wypadki i zagrożenia należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu lub obsłudze CWFIS. Uszkodzonego wyposażenia nie wolno używać ani samodzielnie naprawiać.
7. Zabrania się blokowania dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych oraz dostępu do gaśnic, hydrantów, apteczek, wyłączników prądu i innych urządzeń bezpieczeństwa.

4. Higiena i porządek

1. Podczas ćwiczeń należy korzystać z czystego stroju treningowego oraz przestrzegać zasad higieny osobistej obowiązujących w Sali Sztuk Walki.
2. Po zakończeniu treningu użytkownik jest zobowiązany zdezynfekować wykorzystywany sprzęt oraz inne powierzchnie, z którymi miał kontakt, przy użyciu środków udostępnionych w Sali Sztuk Walki.
3. Do Sali Sztuk Walki można wносить wyłącznie napoje w zamykanych, nietłukących się pojemnikach. Zabrania się spożywania posiłków oraz używania naczyń szklanych na tatami.
4. Rozlane płyny należy niezwłocznie usunąć lub zgłosić obsłudze ze względu na ryzyko poślizgnięcia.

5. Po zakończeniu ćwiczeń wszystkie przyrządy należy odłożyć w wyznaczone miejsce, a tatami pozostawić w stanie uporządkowanym zgodnie z poleceniami prowadzącego lub obsługi.
6. Zabrania się palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz pozostawiania odpadów.

5. Zajęcia judo i korzystanie z tatami

1. Zajęcia judo odbywają się pod nadzorem prowadzącego i zgodnie z jego poleceniami.
2. Przed rozpoczęciem zajęć należy sprawdzić stan tatami oraz zgłosić prowadzącemu wszelkie widoczne przesunięcia, szczeliny, uszkodzenia lub inne nieprawidłowości.
3. Pady i rzuty należy wykonywać wyłącznie po opanowaniu odpowiedniej techniki oraz w miejscu i kierunku wskazanym przez prowadzącego, z zachowaniem bezpiecznej odległości od innych ćwiczących.
4. Podczas ćwiczeń w parach należy uwzględniać poziom umiejętności partnera, jego bezpieczeństwo oraz polecenia prowadzącego.
5. Techniki, w szczególności rzuty, dźwignie i duszenia, należy wykonywać z zachowaniem pełnej kontroli oraz natychmiast przerwać po sygnale partnera lub poleceniu prowadzącego.
6. Po zakończeniu zajęć tatami należy uporządkować zgodnie z poleceniami prowadzącego lub obsługi.

6. Karate i inne formy sztuk walki

1. Zajęcia karate oraz innych form sztuk walki odbywają się pod nadzorem prowadzącego i zgodnie z zasadami właściwymi dla danej dyscypliny.
2. Ćwiczenia techniczne, kata, kumite, ćwiczenia w parach oraz inne formy treningu należy wykonywać wyłącznie w wyznaczonej strefie i na zasadach określonych przez prowadzącego.
3. Uderzenia, kopnięcia, bloki oraz techniki wykonywane w parach muszą być kontrolowane i dostosowane do poziomu uczestników oraz charakteru ćwiczenia.
4. W przypadku ćwiczeń kontaktowych należy stosować wymagane przez prowadzącego wyposażenie ochronne i przestrzegać ustalonych zasad kontaktu.
5. Zabrania się samowolnego rozpoczynania walk, sparingów lub ćwiczeń kontaktowych bez zgody prowadzącego.
6. Podczas ćwiczeń należy zachować bezpieczną przestrzeń wokół siebie oraz uwzględniać ruch innych uczestników.

7. Wyposażenie Sali Sztuk Walki

1. Przed użyciem należy sprawdzić stan techniczny sprzętu treningowego. Sprzętu uszkodzonego nie wolno używać.
2. Tatami należy wykorzystywać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Zabrania się samowolnego przesuwania, demontowania lub zmiany ułożenia tatami.

3. Sprzęt treningowy należy wykorzystywać w wyznaczonej strefie, z zachowaniem wolnej przestrzeni i bezpiecznej odległości od innych osób oraz luster.
4. Wszelkie akcesoria treningowe należy dobierać do rodzaju ćwiczenia i poziomu uczestników oraz wykorzystywać zgodnie z poleceniem prowadzącego.
5. Nie wolno pozostawiać sprzętu, odzieży ani innych przedmiotów w przejściach, na tatami lub w miejscach mogących ograniczać bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
6. Po zakończeniu ćwiczeń sprzęt należy uporządkować, zdezynfekować, jeżeli jest to wymagane, i odłożyć w wyznaczone miejsce.
7. 8. Lustra

Lustra służą do kontroli techniki wykonywanych ćwiczeń. Należy zachować od nich bezpieczną odległość, szczególnie podczas ćwiczeń dynamicznych, rzutów, uderzeń i kopnięć.

1. Zabrania się opierania o lustra, dotykania ich sprzętem oraz ustawiania przy nich sprzętu, bidonów i innych przedmiotów.
2. Uszkodzenie, pęknięcie lub niestabilność lustra należy natychmiast zgłosić obsłudze i nie zbliżać się do zagrożonej strefy.
3. Ćwiczenia należy wykonywać w wyznaczonej strefie, z zachowaniem wolnej przestrzeni oraz bezpiecznej odległości od luster i wyposażenia.
4. Podczas zajęć należy zachować szczególną ostrożność w pobliżu luster i stosować się do poleceń prowadzącego.
5. Zabrania się wykonywania rzutów, uderzeń lub kopnięć w kierunku luster oraz podejmowania działań mogących spowodować ich uszkodzenie.
6. Po zakończeniu zajęć należy pozostawić strefę przy lustrach uporządkowaną i wolną od sprzętu.

9. Muzyka i utrwalanie wizerunku

1. Podczas zajęć głośność i dobór muzyki ustalają prowadzący. Muzyka nie może uniemożliwiać usłyszenia poleceń, komunikatów alarmowych ani sygnałów ostrzegawczych.
2. Poza zajęciami muzyki z własnych urządzeń należy słuchać przez słuchawki, z zachowaniem możliwości reagowania na komunikaty bezpieczeństwa.
3. Fotografowanie i nagrywanie innych osób wymagają ich zgody, a podczas zajęć również zgody prowadzącego lub CWFIS.
4. Nagrywanie ćwiczeń nie może ograniczać przestrzeni treningowej ani stwarzać zagrożenia dla innych osób.
5. W przypadku zajęć z udziałem dzieci lub osób wymagających szczególnej opieki należy stosować zasady dotyczące ochrony wizerunku obowiązujące w Uniwersytecie Gdańskim.
6. Osoby korzystające z urządzeń rejestrujących obraz lub dźwięk są zobowiązane do przestrzegania poleceń prowadzącego oraz zasad obowiązujących w Sali.

10. Ewakuacja i sytuacje awaryjne

1. W przypadku pożaru, alarmu, awarii technicznej, zagrożenia zdrowia lub życia albo innej sytuacji nadzwyczajnej należy natychmiast przerwać ćwiczenia, opuścić tatami w sposób niestwarzający dodatkowego zagrożenia, zachować spokój i stosować się do poleceń osób kierujących ewakuacją.
2. Ewakuacja odbywa się najkrótszą dostępną, oznakowaną drogą ewakuacyjną do wyznaczonego miejsca zbiórki.
3. Zabrania się powrotu do Sali Sztuk Walki przed uzyskaniem zgody osoby kierującej akcją lub właściwych służb.
4. Po zauważeniu pożaru lub innego bezpośredniego zagrożenia należy niezwłocznie powiadomić obsługę CWFIS oraz w razie potrzeby właściwe służby ratunkowe pod numerem alarmowym 112.

11. Odpowiedzialność za mienie i przestrzeganie regulaminu

1. Wyposażenie Sali Sztuk Walki, w tym tatami i lustra, należy użytkować zgodnie z przeznaczeniem, instrukcjami oraz poleceniami prowadzącego i obsługi.
2. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone z własnej winy, w szczególności wynikające z niewłaściwego korzystania z wyposażenia lub niestosowania się do zasad bezpieczeństwa.
3. Za rzeczy osobiste pozostawione bez nadzoru Uniwersytet Gdański nie ponosi odpowiedzialności, chyba że przepisy prawa stanowią inaczej.
4. Osoby naruszające regulamin, zakłócające porządek lub stwarzające zagrożenie mogą zostać poproszone o przerwanie zajęć i opuszczenie Sali Sztuk Walki.

12. Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 października 2026 r.
2. Uniwersytet Gdański jako zarządca Sali Sztuk Walki zastrzega sobie prawo do aktualizacji regulaminu, w szczególności w przypadku zmian organizacyjnych, technicznych, prawnych lub dotyczących bezpieczeństwa.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają obowiązujące przepisy prawa, Statut Uniwersytetu Gdańskiego, Regulamin Organizacyjny Uniwersytetu Gdańskiego, Regulamin Pracy Uniwersytetu Gdańskiego, właściwe zarządzenia Rektora lub Kanclerza oraz decyzje zarządcy Sali Sztuk Walki.
4. Osobą odpowiedzialną za wdrożenie, komunikację i bieżące stosowanie regulaminu jest Dyrektor CWFIS Tomasz Aftański lub osoba przez niego wyznaczona.

5. Zatwierdził: Data:

.....

SALA SZTUK WALKI CENTRUM SPORTOWEGO UNIwersytetu Gdańskiego

ul. Wita Stwosza 47, Gdańsk

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

GODZINY KORZYSTANIA: 6:30–22:00

1. Wejście do Sali Sztuk Walki oznacza akceptację regulaminu i obowiązek stosowania się do poleceń prowadzącego oraz obsługi.
2. Ćwicz w czystym stroju sportowym; na tatami wchodź bez obuwia i wyłącznie zgodnie z zasadami prowadzącego.
3. Przed użyciem sprawdź tatami i sprzęt. Usterki, uszkodzenia i zagrożenia natychmiast zgłaszaj obsłudze.
4. Dbaj o higienę osobistą, czystość stroju i tatami; po zajęciach zdezynfekuj wykorzystany sprzęt zgodnie z poleceniami.
5. Pady, rzuty i techniki wykonuj wyłącznie zgodnie z poleceniami prowadzącego, z zachowaniem kontroli i bezpieczeństwa partnera.
6. Nie rozpoczynaj samowolnie walk, sparingów ani ćwiczeń kontaktowych bez zgody prowadzącego.
7. Zachowaj bezpieczną odległość od luster. Nie opieraj się o nie i nie odkładaj przy nich sprzętu.
8. Nie przesuwaj ani nie demontuj tatami bez zgody prowadzącego lub obsługi.
9. W razie bólu, urazu, duszności, zawrotów głowy lub osłabienia natychmiast przerwij ćwiczenia i powiadom prowadzącego albo obsługę.
10. Nie korzystaj z sali pod wpływem alkoholu, środków odurzających ani innych substancji ograniczających sprawność psychofizyczną.
11. Nie blokuj dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych ani dostępu do sprzętu bezpieczeństwa.
12. Nie blokuj dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych ani dostępu do sprzętu bezpieczeństwa.

NUMER ALARMOWY: 112

PEŁNY REGULAMIN JEST DOSTĘPNY NA STRONIE CWFIS